

※本食育活動は、給食と区別するため、「附小スクールランチ」と称している。

目的は、第1に、附属小学校の児童及び保護者への食育、第2に食物栄養学科など学園内の学生に対する実践栄養教育、である。

令和元年度は、2年生以上は4月11日（進級お祝い献立）から、1年生は5月7日（入学お祝い献立）から給食を開始し、自然災害に見舞われることなく予定通り実施できた。

5月17日には1年生の保護者を対象とした保護者試食会が開催され、リーダーが食育メモ(写真1)を用意し、食育について説明させていただいた。「和食の日」献立は24日前後に実施している(後述)が、当日実施させていただき、大変好評だった。また、食育放送などが毎日実施されていることも大変喜んでいただいた。

附小給食検討会は、附小（教頭古垣内先生、食育担当の西井教諭、川村養護教諭、各学年の担当教員）、給食調理センター（不二家商事 吉田氏、野村管理栄養士）と、大学側は中山、経営企画・広報室のメンバーで構成され、お楽しみ献立の試食会も兼ね、3回開催した。また、試食会の際は、学生ボランティアリーダーも加わり、栄養管理、食育、嗜好、大量調理・衛生・安全等の観点から検討を行った。

献立は、まず、給食調理センターの方で作成した献立を、中山が「生きた教材」活用の観点から指導助言し、附小の先生方の了承を得て確定となる。文部科学省の食育の目標である6つの食育の視点（食事の重要性、心身の健康、食品を選択する能力、感謝の心、社会性、食文化）を考慮し、献立に基づいて毎日の食育を行っている。献立は、旬の食材メニュー、行事食、日本の味めぐり（郷土料理）、外国の料理、おばんざいメニューなど、シリーズ化して、充実を図っている。また、ユネスコ無形文化

遺産に登録された「和食」継承のため、28年度から、24
日前後に「和食の日」献立として、牛乳をつけず、だし
のうま味や「和食」のよさを見直す献立を提供している。

食育放送は、献立名（お弁当配置図）と食材を3色食品群に分けたメモ、および、その日の献立内容から作成した食育メモ（写真1）を、各教室で担任の先生にモニターに映していただき、食育放送は、給食委員会委員の児童に読んでもらっている。担当の児童も張り切って読んでおり、また、クイズも人気とのことで、食に関する知識や興味・関心の向上、偏食改善などよい教育効果が出ていると思われる。



今年度は、食物栄養学科4回生4名（太田、大槻、富田、谷岡）のボランティアリーダーの下、食物栄養学科を中心に教育学科や生活福祉学科等、教職を履修している学生がボランティアを行っている。給食を教材として、食育メモ、献立用紙及び食育原稿を、ボランティアの学生に作成してもらうが、教育の観点から、食育放送のメモおよび放送原稿は、すべて中山が最終確認をしている。教室での配膳やマナー指導は、特に1年生はクラスに1～2名のボランティアを配置している。毎日約3～4名（食育放送担当、クラス配属）のボランティアが必要であ

り、食育メモ、三色分けの表、放送原稿作成等を含めるとボランティア総数は500名を超える。

リーダーの作業は、ボランティアの募集、食育資料の作成指導・印刷・配布等多岐にわたっており、ほぼ毎日のことでもあり、卒業研究、就職活動、国家試験対策等もありかなり負担は大きいと思うが、よく頑張ってくれている。

「お楽しみ献立」と教室での食育

1学期に1回、リーダーが「お楽しみ献立」と称する献立を作成している。献立条件は、①日本型食事（和食、一汁三菜）とし、だしをきかせた汁物を付け、牛乳は付けない、②学校給食摂取基準に沿った栄養管理、特に牛乳がないためカルシウムが摂取できるように工夫、③旬や地場産の食材、京野菜などを使用し食文化や食材の産地について指導、④アレルギー対応として、牛乳、小麦粉、卵を使わず、少しでも多くの児童が食べられるように配慮、⑤うま味や香り、触感など五感を使った味覚教育等とし、食育のねらいを明確にしている。通常食育放送であるが、お楽しみ献立の日は、各クラスに学生（栄養教諭履修4回生）を配置し、掲示媒体を基に食育を行っている（写真2）。

今年度は7月10日、11月18日、3月9日（試食検討会は11月1日、2月14日）に実施した。7月10日のお楽しみ献立は、昨年度大雨のため中止となった献立を用

い、食育媒体を新たに作成して実施した。11月のお楽しみ献立は、児童が「お楽しみ献立」により興味関心をもってもらうように、和食の献立を洋風にアレンジして、大変好評であった（献立、食育教材は次頁参照）。

附小スクールランチと栄養教諭養成

第2の目的である学生の実践力育成の為、栄養教諭教職課程の履修者には講義の一環として、ボランティアをしてもらっている。「学校栄養指導論」（2回生）、「学校栄養実践論」（3回生）、「教職実践演習（栄養教諭）」（4回生）履修者は全員、食育メモや放送原稿の作成を、また4回生の受講者全員に11月のお楽しみ献立の附小教室での食育を行ってもらった（写真2）。本食育活動により、学生たちの実践力は確実にについてきており、栄養教諭の採用にもつながっていると思われる。

以上、児童及び学生の両面から、着実に学園内の食育は成果が出てきているように思う。（調査結果は、別な機会に公表したいと考えている。）同じ学園内で同じ敷地内に大学と附属小学校があり、両者の昼休み時間を利用しての本学ならではの食育活動である。

次年度も、さらなる給食及び食育の質の向上、充実を図り、附小の学校教育と関連付けながら体系的に進めていけるよう努力したい。（中山玲子）



写真2 お楽しみ献立食育風景

11月お楽しみ献立

あじ みかく 秋の味覚ランチ

お楽しみ献立 令和元年11月18日

デザート：さつまいものスイートマッシュ
旬のさつまいもの甘味とこまの風味を味わってください。

主菜：サーモンタタキフライ
こまのこま小松菜の豆乳ソース添え。旬である秋に旬の食材を添えて、年末は秋の収穫である旬の食材を添えて仕上げました。

汁物：秋の彩りうまみスープ
旬のかぼちゃやさといちと、パイオンのだしとうまみを味わってください。

副菜：根菜とパプリカのさんぽろカレー風味
旬のれんこんとごぼうを使い、パプリカで紅葉をイメージし、秋を表現しました。菜豆とカレーの風味を添えてください。

主食：チキンと野菜の紅葉ドリア風
にんじんジュースとケチャップを用いて、紅葉を表現し、秋の味を添えられるよう仕上げました。

11月お楽しみ献立教材（鮭について）

あじ 秋鮭

鮭は秋が「旬」です。秋鮭の正式名称は白鮭です。

鮭には、白鮭(秋鮭)、紅鮭、銀鮭など様々な種類があります。

また鮭は、平安時代から江戸時代にかけて、貴族や大名への貢物として献上される高価なものだったようです。

鮭の栄養

良質なたんぱく質を多く含みます。またEPA・DHAという油が豊富で、血をサラサラにしたり、脳や神経の働きを良くします。

11月お楽しみ献立教材（旬の食べ物）

あじ しん しょうさい 秋が旬の食材

おいしい味を味わおう！

副菜
ごぼう れんこん

主菜
小松菜 鮭 しめじ

デザート
さつまいも

汁物
人参 里芋 かぼちゃ フローコリー

11月お楽しみ献立教材（使用食品の産地）

お楽しみ献立令和元年11月18日

全国からいろいろな食品が集まっていますね、味わっておいしく давайте。

産地情報：
新潟県産 糖白米
宮城県産 さつまいも・さといも
北海道産 鮭・人参
長野県産 しめじ
静岡県産 れんこん
愛知県産 小松菜
高知県産 菜豆・マンゴー